ओ३म्
शिष्टाचार
एवं नैतिक शिक्षा
सुरेन्द्र कुमार रैली
2
ओ३म्
ओ३म्
आर्य विद्या परिषद्, दिल्ली
दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा
15, हनुमान रोड, नई दिल्ली

नयी पीढ़ी को सुसंस्कृत करने का उपक्रम

बालक और युवा ही भारत के भावी कर्णधार और निर्माता होंगे। लेकिन आज हमारी इस अमूल्य सम्पत्ति को निर्ममतापूर्वक विनष्ट किया जा रहा है। अपने इस मूलधन का विनाश हम खुली आँखों से देख रहे हैं। [illegible] आक्रमण हमारे बालकों और युवाओं पर ही लगातार हो रहा है।

टी.वी., मोबाइल, कम्प्यूटर, इन्टरनेट ऐसे दुर्दमनीय साधन हैं जिनके द्वारा नई पीढ़ी के निर्माण में अभूतपूर्व योगदान हो सकता था, परन्तु ये साधन तो बन्दर के हाथ में पलीते की तरह पड़ गये हैं और इनके द्वारा नयी पीढ़ी को अपसंस्कृति के जाल में बड़ी सुगमता से फँसाया जा रहा है।

दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा और उससे संलग्न आर्य विद्या परिषद् ने नयी पीढ़ी को सुसंस्कृत, सयमी, संवेदनशील, उत्तरदायित्वों को सहर्ष स्वीकार करने वाले नागरिक बनाने के लिए एक स्तुत्य उपक्रम हाथ में लिया है। शिष्टाचार और नैतिक शिक्षा का प्रचार और [illegible] साहित्य का निर्माण किया है। इन पुस्तकों में छात्रों के शिष्टाचार और नैतिक विकास को दृष्टि में रखकर सामग्री प्रस्तुत की गयी है। छात्रों में उत्तम संस्कारों और आस्तिकता पर बल दिया गया है। इन पुस्तकों में संध्या और यज्ञ के साथ सदाचार की शिक्षा देने वाली सामग्री दी गयी है।

इन 12 पुस्तकों के लेखक व आर्य विद्या परिषद् के प्रस्तोता, श्री सुरेन्द्र कुमार रैली के धर्म, समाज और देश के प्रति सात्विक चिन्तन का ही मधुरफल है। लेखक ने प्रारंभ में ही बालकों को 12 अनिवार्य और आवश्यक बातें समझाई हैं। बालक के वैयक्तिक जीवन के साथ घर, परिवार, समाज, देश और धर्म का ज्ञान प्रश्नोत्तर शैली में कराया है। नित्यप्रति के व्यावहारिक ज्ञान से बालकों को अवगत कराया है। पुस्तक में ओ३म्, ईश्वर, वेद, वैदिक संध्या, प्रार्थना, गायत्री मन्त्र, वर्ण व्यवस्था, सत्यार्थ प्रकाश, कर्मफल, अग्निहोत्र, माँस भक्षण निषेध, त्रैतवाद, गोकरुणानिधि, मद्यपान निषेध, भारतीय दर्शन आदि विषय चर्चित हैं। दूसरे भाग में महापुरुषों के प्रेरणाप्रद चरित्र पुस्तकों की उपयोगिता को सिद्ध करते हैं। माता–पिता–गुरु की सेवा, अनुशासन, संयम, नमस्ते, स्वच्छता, सत्संगति, आसन प्राणायाम, एकता, श्रम, निष्ठा, शिष्टाचार, मित्रता, उत्तरदायित्व, सन्तोष, कर्तव्य परायणता, ब्रह्मचर्य, साहस, भ्रातृभाव इत्यादि सद्गुणों की शिक्षा, छोटी–छोटी कहानियों के माध्यम से, इस माला में अच्छी तरह चमक रही है। आर्य, आर्यावर्त, आर्य–समाज, गुरुकुल, डी.ए.वी., संस्कृत भाषा, इत्यादि विषयों का समावेश लेखक की सूझबूझ की दाद देता है। इन पुस्तकों का मैं हृदय से स्वागत करता हूँ। पुस्तकों की भाषा प्रांजल, शैली सुबोध और हृदयग्राही है। छपाई, साज–सज्जा नयनाभिराम हैं। मूल्य अतिअल्प है। यह पुस्तकें घर–घर पहुँचने योग्य हैं।

- कै. देवरत्न आर्य
प्रधान, सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा

मुद्रक : एस.एन. प्रिंटर्स, 1/11807, पंचशील गार्डन, नवीन शाहदरा, दिल्ली-110032

प्रार्थना मंत्र

ओं विश्वानि देव सवितर्दुरितानि परासुव। यद् भद्रं तन्न आसुव।।

यजु० ।३० ।३ ।

अर्थ

हे समस्त संसार के उत्पन्न करने वाले शक्तिमान् प्रभो! हमारे समस्त दुर्गुण, दुष्कर्मों व दुर्व्यसनों को दूर करो और जो कल्याणकर गुण, कर्म व स्वभाव हो उसकी प्राप्ति कराओ।

जय घोष

जो बोले सो अभय–**वैदिक धर्म की जय**

मर्यादा पुरुषोत्तम श्री राम चंद्र की–**जय**

योगिराज श्री कृष्ण चंद्र की–**जय**

गुरुवर दंडी विरजानंद महाराज की–**जय**

ऋषिवर स्वामी दयानन्द की–**जय**

धर्म पर मर मिटने वालों की–**जय**

देश पर बलिदान होने वालों की–**जय**

भारत माता की–**जय**

गौ माता का–**पालन हो**

आर्यसमाज–**अमर रहे**

वेद की ज्योति–**जलती रहे**

ओ३म् का झंडा–**ऊँचा रहे**

हमारा संकल्प–**कृण्वंतो विश्वमार्यम्**

वैदिक ध्वनि–**ओ३म्**

सब को वैदिक अभिवादन–**नमस्ते जी।**

शिष्टाचार एवं नैतिक शिक्षा

(भाग-2)

सुरेन्द्र कुमार रैली
एम.ए., एलएल.बी
प्रेरक व शिक्षाविद्
प्रस्तोता, आर्य विद्या परिषद्, दिल्ली

पहला संस्करण – 2005
द्वितीय संस्करण – 2005
तृतीय संस्करण – 2006
आठवां संस्करण – 2011

मूल्य ₹ 25.00

आर्य विद्या परिषद्, दिल्ली
दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा
15 हनुमान रोड, नई दिल्ली-110001

विषय सूची

क्र.सं.	विषय	पृष्ठ
1.	भूमिका	4
2.	शिक्षकों से	6
3.	शिक्षक निर्देश : सामान्य ज्ञान की 20 बातें	7
4.	प्रार्थना : त्वमेव	21
5.	ओ३म्	22
6.	ओ३म् नाम सबसे से प्यारा	23
7.	हमारे माताजी-पिताजी	24
8.	माता-पिता भक्त : श्रवण कुमार	25
9.	हमारे गुरुजी	27
10.	गुरुभक्त आरुणि	28
11.	विद्या	30
12.	यज्ञ	32
13.	यज्ञ प्रार्थना	33
14.	गायत्री मन्त्र का महत्व	34

भजन

ओंकार प्रभु तेरा नाम,
गुण गावे, संसार तमाम ।

प्राण-स्वरूप, प्राणों से प्यारा,
दूर दुःखों के करने हारा ।

सुख स्वरूप सुखों का दाता,
अन्त न कोई तेरा पाता ।

सारे जग को पैदा करता,
सबसे बढ़कर पाप को हरता ।

हे भगवान् ! हम तुमको ध्यावें,
पाप-कर्म के पास न जावें ।

बुद्धि करो हमारी उज्जवल,
जीवन करो हमारा निर्मल ।

प्रार्थना

दुःख दुर्गुण हरो हमारे ।
हम बालक सभी तुम्हारे ।।
तुम जग को पैदा करते,
सबका ही पालन करते ।
हो माता–पिता हमारे ।
दुःख दुर्गुण हरो हमारे ।।हम बालक ....

सद्गुण हम में बस जावें,
अच्छे बालक कहलावे।
हम सबसे प्रेम निभाकर,
नित अपना यश फैलावें।।
हम बनें सभी के प्यारे ।
दुःख दुर्गुण हरो हमारे ।।हम बालक ....

हों देश जाति के सेवक,
सबका दुःख हरने वाले ।
प्राणों का मोह भुलाकर,
रिपु, दल को दलने वाले ।।
हम सच्चे आर्य कहाएं,
माता के बनें दुलारे ।
दुःख दुर्गुण हरो हमारे ।।हम बालक ....

15.	सत्य	36
16.	सत्य की जय हो	37
17.	श्रेष्ठ मनुष्य कौन हैं ?	42
18.	वैदिक प्रश्नोत्तरी	43
19.	आर्यसमाज के अनमोल रत्न	45
20.	हमारे महापुरुष	47
21.	कुछ जीवनोपयोगी बातें अपनाएँ	49
22.	गीत एवं कविताएँ	50
23.	दुनिया में धूम मचा देंगें	53
24.	प्रार्थना एवं भजन	54
25.	जयघोष	56

भूमिका

शिक्षा से ही मानव जीवन का विकास होता है और इसके द्वारा मनुष्य के शरीर, हृदय तथा मस्तिष्क का विकास होता है। विद्यालयों में विभिन्न विषयों का पठन–पाठन विद्यार्थियों को अपने जीवन में सही दिशा प्राप्त करने में सहायक होता है, परन्तु उसका आत्मिक विकास, नैतिक शिक्षा के द्वारा ही संभव है, और इसी से विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए मानवीय मूल्यों की शिक्षा मिलती है। आर्यसमाज का सदैव प्रयास रहा है कि इन मानव मूल्यों से विद्यार्थियों को प्रारम्भ में ही अवगत करा दिया जाये। इसी उद्देश्य को ध्यान में रखकर दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा से सम्बद्ध आर्य विद्या परिषद्, दिल्ली ने शिष्टाचार एवं नैतिक शिक्षा की पुस्तकें बच्चों को उपलब्ध कराई हैं जिनके द्वारा उनमें अच्छे संस्कार और ईश्वर में विश्वास पैदा हो, तथा संध्या-यज्ञ आदि के साथ-साथ महापुरुषों के जीवन-चरित्र, उनकी शिक्षाएँ और सदाचार की शिक्षा देने वाली कहानियां भी सम्मिलित की गई हैं।

इन पुस्तकों में राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् (NCERT) के वर्ष 2000 के पाठ्यक्रम को भी ध्यान में रखा है जिसमें निर्देश दिया गया है कि बच्चों में सुरुचिपूर्ण संवेदनशीलता, स्वस्थ जीवन शैली, सकारात्मक सामाजिक चेतना, परिश्रम के प्रति आदर व नैतिक मूल्यों में आस्था का समावेश होना चाहिए ताकि वह दूसरों के

दुनिया में धूम मचा देंगे

हम दयानंद के सैनिक हैं,
दुनिया में धूम मचा देंगे।
यदि पर्वत आए रास्ते में,
ठोकर से उसे गिरा देंगे ।।१।।

हम पुत्र हैं भारतमाता के,
माता पर संकट छाया है।
उसके सब बंधन काटेंगे,
या अपना शीश कटा देंगे।।२।।

दुनिया में अँधेरा फैला है,
पापों ने डेरा डाला है।
प्रकाश वेद का रोशन कर,
हम शीघ्र इसे मिटा देंगे ।।३।।

हैं श्रद्धानंद और लेखराम जी,
लक्ष्य हमारे जीवन के
हम हंसराज हो जाएँगे,
बस धर्म पे जान लुटा देंगे।।४।।

❖ आओ मिलकर कपड़े धोएँ ❖

हम सब मिलकर कपड़े धोएँ,

माताजी आप लगा दो साबुन,

पिताजी इन्हें निचोड़ेंगे,

पप्पू, बबली और मैं मिलकर,

उन्हें सुखाने दौड़ेंगें।

सूरज उन्हें सुखा देगा,

धोबी प्रेस लगा देगा,

जब वह साफ हो जाएँगे,

हम सब पहन मुस्काएँगे ।

विचारों को बड़ी नम्रता से समझते हुआ सद्भाव एवं विवेक से अपनी कथनी और करनी में उन्हें लाएं।

हमारा प्रयास है कि हम विद्यार्थियों में सत्य, सद्भाव, सहयोग, ईमानदारी और परिश्रम करने जैसे अनेक गुणों का उनके जीवन में समावेश कर सकें।

इन पुस्तकों के लेखन में जिन–जिन महानुभावों से प्रत्यक्ष रूप से अथवा उनके लेखों, कहानियों, गीतों व भजनों आदि के माध्यम से परोक्ष रूप से सहयोग मिला है, मैं उन सबके प्रति आभार व्यक्त करता हूँ और आशा करता हूँ कि विद्यार्थी, अध्यापकवृंद और अन्य लोग इस पुस्तक को उपयोगी पायेंगे और विद्यार्थियों को सुसंस्कृत बनाकर राष्ट्रनिर्माण की सतत् पुण्यप्रक्रिया में सहयोगी होंगे।

इस पुस्तक के प्रकाशन हेतु महर्षि दयानंद पब्लिक स्कूल, शादीपुर खामपुर, दिल्ली की प्रबंध समिति के अध्यक्ष माननीय श्री भगवान सिंह यादव जी ने आर्थिक सहयोग दिया है जिसके लिए आर्य विद्या परिषद, दिल्ली की ओर से उनका हार्दिक धन्यवाद !

सुरेन्द्र कुमार रैली

शिक्षकों से

शिष्टाचार एवं नैतिक शिक्षा की इस पुस्तक का उद्देश्य बच्चों में सहजभाव से अच्छे संस्कार पैदा करना है। उनमें सदाचार के प्रति निष्ठा, महापुरुषों के प्रति श्रद्धा, नैतिक मूल्यों के प्रति जागरूकता एवं धार्मिक रूचि आदि गुण उत्पन्न करके उन्हें शालीन, शिष्ट, अनुशासनप्रिय और कर्त्तव्यनिष्ठ बनाना है। इसलिए शिक्षक इस विषय को ऐसी मधुर शैली से पढ़ाएं, जिससे बच्चों की इस ओर रूचि बढ़े और वह स्वतः बड़ी आतुरता से इस विषय के घण्टे के आने की प्रतीक्षा किया करें।

शिक्षक को पहले दिन से ही शिष्टाचार एवं नैतिक शिक्षा के विषय का परिचय कराते हुए, विद्यार्थियों को इसकी उपयोगिता से अवगत करवा देना चाहिए कि शिक्षा प्राप्ति के बाद वह चाहे किसी क्षेत्र में भी कार्यरत हों, यह ज्ञान उनको उनके दैनिक जीवन में आयुभर काम आएगा।

शिक्षकों से अनुरोध है कि इस पुस्तक के पाठों को रटाने का प्रयत्न न करें। बच्चों को केवल अच्छी तरह से उदाहरण देकर बात समझा दें। परीक्षा में प्रश्न पूछने की शैली वैसी ही होगी जैसी अन्य विषयों में होती है।

सुरेन्द्र कुमार रैली

❖ पेड़ हमारे साथी हैं ❖

इन्हें लगाओ, इन्हें लगाओ।
अगर पेड़ है तो छाया है,
अगर पेड़ है तो हरियाली।
कोयल, कौआ, तोता, मैना,
सबका घर है इनकी डाली।
फूल हवा में खुशबू भरते,
और फलों से भूख मिटाओ।
इन्हें देख कर बादल आते,
धरती की है प्यास बुझाते।
इनके पत्तों में लुक छिपकर,
पक्षी अपने गीत सुनाते।
घर आँगन और वन उपवन को,
इनसे ही तुम खूब सजाओ।
इनसे होती साफ हवा है
धूल, धुएँ को दूर भगाते।
नीम, आँवला और हरड़,
वैद्य इन्हीं से दवा बनाते।
सूखे तो इनकी लकड़ी से,
कुरसी मेज पलंग बनाओ।

गीत एवं कविताएँ

❖ पेड़ ❖

पेड़ बहुत ही लगते प्यारे,
मै तो पेड़ लगाऊँगी ।
पानी देकर रोज उन्हें,
मैं लंबा खूब बनाऊँगी ।
तेज़ धूप में छाया देते,
मैं तो पेड़ लगाऊँगी।
चिड़िया आती उन पर रहने,
दाना उन्हें खिलाऊँगी।
पेड़ पर हैं फूल सुहाने,
मैं तो पेड़ लगाऊँगी।
मीठे फल हैं उन पर लगते,
तोड़ तोड़ कर खाऊँगी।

❖ पर्यावरण और प्रदूषण ❖

पर्यावरण से मेल बढ़ाओ,
घर घर में तुम पेड़ लगाओ।
कहीं गंदगी न फैलाओ,
पर्यावरण को शुद्ध बनाओ।
धरती खेती योग्य बनाओ।
कभी ज़ोर से न चिल्लाओ।

शिक्षक निर्देश

सामान्य ज्ञान की बीस बातें

सबसे पहले विद्यार्थियों को शिष्टाचार, लोकाचार या अंग्रेजी में जिसे हम ऐटीकेट्स और उर्दू में अदब या तमीज कहते हैं, सिखाना चाहिए। उनको समय-प्रबंधन के नियमों की जानकारी दें और जीवन में इन नियमों को पालन करने का अभ्यस्त बनाएँ, क्योंकि यह एक सफल जीवन के आधारभूत गुण होते हैं। शिक्षक अपने विवेक के अनुसार बच्चों के स्तर और योग्यता को ध्यान में रखकर उन्हें पढ़ाएँ और सिखाएँ।

(1) **प्रकृति से साक्षात्कार :** विद्यालय में सबसे छोटे बच्चों को उनके चारों ओर जो कुछ भी दिखाई देता है, उससे उन्हें अवगत कराएँ। जैसे— आकाश, सूरज, चाँद, तारे, बादल, वर्षा, पशु (कुत्ता, बिल्ली, बंदर, चूहा, खरगोश, गिलहरी, गाय, भैंस, घोड़ा, हाथी, भालू, बकरी), पक्षी (तोता, चिड़िया, तितली, कौआ, मोर, कोयल, कबूतर), जलचर (मेंढक, मछली, मगरमच्छ), पेड़, पौधे, फूल, खेत, पहाड़, नदी, तालाब, नाव इत्यादि और बताएँ कि यह सब ईश्वर ने बनाए हैं। इसके लिए इससे संबंधित छोटी-छोटी कविताओं, गीतों और कहानियों को भी माध्यम बनाया जा सकता है।

(2) **खाने-पीने की वस्तुओं का ज्ञान :** एक बार प्रकृति से साक्षात्कार हो जाने के बाद इन्हीं बच्चों को शिक्षक उन वस्तुओं का ज्ञान करवाए, जो ये बच्चे रोज खाते-पीते हैं। जैसे— रोटी,

डबल रोटी, सब्जी, दाल, सलाद, फल, दूध, पानी, शरबत और उन्हें बताएँ कि यह सब उनको ईश्वर देता है। छोटे-छोटे गीतों के माध्यम से, चित्रों और खिलौनों के प्रयोग द्वारा रोचकता लाते हुए शिक्षक बच्चों को इन वस्तुओं का परिचय दे सकते हैं।

(3) **कपड़ा, मकान और विद्यालय का ज्ञान :** छोटे बच्चे जब खाने-पीने की वस्तुओं से अच्छी तरह परिचित हो जाएँ तो ऋतुओं के अनुसार जो कपड़े वह पहनते हैं, उनकी पूरी जानकारी शिक्षक को उन्हें देनी चाहिए, ताकि उन्हें सर्दी, गर्मी, वर्षा, बसंत, पतझड़, बहार से भी अवगत कराया जा सके। जिस मकान में बच्चे रहते हैं; उसके घर के कमरों, पाकशाला, स्नानागार, शौचालय, आँगन एवं छत की विस्तार से जानकारी देते हुए उन्हें उनके परिवार के सदस्यों का भी परिचय अच्छी प्रकार कराएँ। बच्चे जिस विद्यालय में पढ़ते हैं, उसका ज्ञान बच्चों को देना अत्यंत आवश्यक है। विद्यालय, प्रधानाचार्य एवं शिक्षक का नाम, उनकी कक्षा, पुस्तकालय तथा विद्यालयसंबंधी पूरी जानकारी देते हुए बच्चों के हृदयपटल पर निश्चयपूर्वक यह अंकित कर दें कि कपड़े, मकान, विद्यालय और पुस्तकें आदि सब ईश्वर देता है।

(4) **दिनचर्या की चर्चा :** शिक्षक विद्यार्थियों को उनकी दिनचर्या के बारे में विस्तार से बताएँ और समझाएँ कि उनको कब क्या करना चाहिए और अपने दिन को उन्हें किस तरह समय-प्रबंधन के सिद्धांतों के अनुसार व्यतीत करना चाहिए।

प्रातः सूर्योदय से पूर्व उठना, उठते ही अपनी शय्या पर बैठ कर ईश्वर को 'ओ३म्' कहकर स्मरण करना, अपना पहला कदम शय्या से नीचे रखते हुए पुनः ईश्वर को 'ओ३म्' कहकर स्मरण

कुछ जीवनोपयोगी बातें अपनाएँ

खाने-पीने में मुझे ध्यान रखना है कि –

1. किसी वस्तु के लिए भाई-बहन से झगड़ा न करूँ। मिल-बाँट कर खाना पसंद करूँ।
2. खूब चबाकर खाऊँ, किंतु चबाने की आवाज सुनाई न दे।
3. अधिक गर्म, अधिक ठंडी और अधिक चटपटी चीजों से बचूँ।
4. खाने से पहले और बाद में हाथ-मुँह धोने और कुल्ला करने की आदत डालूँ। बैठ कर खाऊँ, लेटकर या चलते-फिरते कभी ना खाऊँ।

व्यवहार में ध्यान रखना है कि –

1. किसी को 'रे', 'अरे', 'ओ' जैसे गँवारू शब्दों से न पुकारूँ।
2. बड़ों को सदा 'आप' कहूँ, उन्हें दूर से चिल्लाकर न पुकारूँ, इशारे से न बुलाऊँ।
3. बड़े अगर बात कर रहे हों तो उनके बीच में मैं न बोलूँ।

दिनचर्या में ध्यान रखना है कि –

1. अधिक रात तक न जागूँ, सुबह सवेरे उठूँ।
2. सुबह उठते समय और सोते समय परमात्मा का ध्यान करूँ तथा माता पिता को प्रणाम करूँ या नमस्ते कहूँ।
3. नियत समय पर शौच, दातुन, भ्रमण, व्यायाम, स्नान करने का अभ्यास डालूँ।
4. छींक, खाँसी, जँभाई के समय रूमाल आदि मुँह पर रखूँ।
5. लघुशंका (पेशाब) के बाद हाथ धोना न भूलूँ।

महाराणा प्रताप

छत्रपति शिवाजी

गुरु गोविंद सिंह

धर्मवीर हकीकत राय

महारानी लक्ष्मीबाई

महात्मा गांधी

करना, फिर दादा-दादी, नाना-नानी, माता-पिता के चरणस्पर्श करना, अपने भाई-बहनों को व घर में अन्य लोगों को आयु के अनुसार, चरणस्पर्श या 'नमस्ते जी' कहना। उसके उपरांत शौच जाना और शौच के बाद हाथ-मुँह धोना व ताजा पानी पीना इत्यादि।

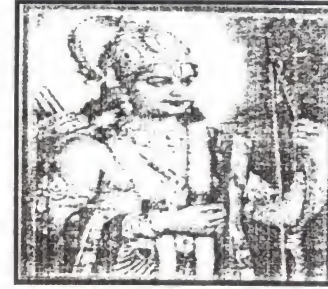
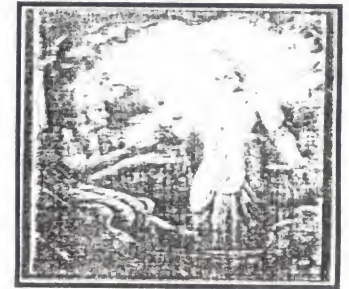
(5) **शरीर की सफाई :** बच्चों को उनके शरीर का ज्ञान देना और शरीर को साफ-सुथरा रखने की आवश्यकता पर जोर देना। उन्हें मुँह और दाँतों की सफाई के बारे में विस्तार से बताना, कुल्ला करना, दाँतों को दातुन, हाथ से मंजन अथवा ब्रश से पेस्ट इत्यादि लगा कर कैसे साफ करना है यह सिखाना चाहिए। उन्हें चॉकलेट से दाँतों को होने वाले नुकसान से भी अवश्य अवगत कराना चाहिए, क्योंकि इस आयु में माता-पिता के लाड़-प्यार से बच्चे चॉकलेट खूब खाते हैं, जो उनके दाँतों को बहुत नुकसान पहुँचाता है। शिक्षक को चाहिए कि वह बच्चों को नीम की दातुन, हाथों की अँगूली से मंजन करने और अँगूली से मसूड़ों की मालिश करने के लाभ व पेस्ट व ब्रश के गलत प्रयोग से होने वाली हानि से भी अवगत करवाएँ और दाँतों पर कम से कम पेस्ट का प्रयोग करने की सलाह दें।

(6) **सुबह की सैर व कसरत करना :** शिक्षक को चाहिए कि वह बच्चों को सुबह की सैर, तीव्र गति से चलने और दौड़ने के बारे में विस्तार से बताएँ कि यह सब उनके शरीर को कैसे स्वस्थ व प्रसन्न रखते हैं ! कसरत में दंड-बैठक, विभिन्न योग के आसन, व्यायाम इत्यादि की पूरी जानकारी देते हुए बच्चों का मार्गदर्शन करना चाहिए। उन्हें लोहे के डंबल, भार उठाने के

व्यायाम और आधुनिक जिम के बारे में भी बताएँ और उनसे होने वाले लाभ और हानि की चर्चा भी अवश्य करें। शरीर की तेल से मालिश या हाथों से सूखी मालिश के लाभ भी उन्हें बताएँ।

(7) **नहाना :** शरीर की सफाई के क्रम में विद्यार्थी को प्रतिदिन नहाने का निर्देश देना और उससे होने वाले लाभ से अवगत करवाना। नहाने का सही तरीका क्या है, कौन से साबुन से नहाना और कितना साबुन लगाना, बालों को कैसे और किस से धोना, शैंपू इत्यादि और अप्राकृतिक सौंदर्य प्रसाधनों से होने वाले नुकसान और प्राकृतिक सौंदर्य प्रसाधनों से लाभ बतलाना। स्नानागार में नल या फव्वारे के नीचे या बाल्टी से नहाने में पानी को बरबाद न करके कम से कम पानी के प्रयोग का निर्देश देना, ताकि पानी सब के लिए प्राप्त हो सके और शरीर को अधिक से अधिक मल-मलकर नहाने से लाभ भी बताना कि इससे पूरे शरीर की मालिश हो जाती है, जो अच्छी त्वचा और अच्छे स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है। शहरों में नहाने के लिए स्नानागार हैं तो गाँवों में कुआँ और तालाब होता है, जिसके पानी से नहाया जाता है। नहाने के बाद तौलिए का प्रयोग भी सिखाना चाहिए कि किस तरह शरीर को अच्छी तरह से रगड़कर पोंछना चाहिए।

(8) **कपड़े पहनना :** बच्चों को कपड़ों के चयन के बारे में भी विस्तार से बताना चाहिए। गर्मियों में वे कैसे वस्त्र पहनें, सर्दियों में किन वस्त्रों का प्रयोग करना चाहिए और वर्षा-ऋतु के लिए कौन से वस्त्र पहनने उचित रहते हैं ? उन्हें खादी, सूती, रेशमी और सिंथेटिक कपड़ों की जानकारी व विभिन्न प्रकार के कपड़ों के प्रयोग से होने वाले लाभ तथा हानि की पूरी जानकारी दें।

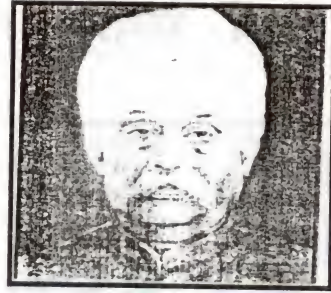
हमारे महापुरुष

मर्यादा पुरुषोत्तम श्रीराम

योगिराज श्रीकृष्ण चंद्र

महावीर स्वामी

महात्मा बुद्ध

भक्तराज ध्रुव

गुरु नानक देव

पं गुरुदत्त विद्यार्थी

लाला लाजपत राय

पं लेखराम

रामप्रसाद बिस्मिल

सरदार भगत सिंह

स्वामी स्वत्रंतानन्द

(9) **ईश्वरस्तुति, प्रार्थना व संध्या :** स्नान के उपरांत ईश्वरस्तुति, प्रार्थना या संध्या करनी चाहिए। बच्चों के स्तर और योग्यता के अनुसार उन्हें छोटे-छोटे गीतों, भजनों के माध्यम से शुरू करवा कर, गायत्री मंत्र के बाद पाँचवीं कक्षा तक आते-आते पूरी संध्या अर्थसहित स्मरण करवा देनी चाहिए।

(10) **यज्ञ करना :** संध्या के बाद यज्ञ करना चाहिए। यज्ञ क्यों और कैसे करना चाहिए ? कक्षा छह से कक्षा दस तक पहुँचते-पहुँचते प्रत्येक विद्यार्थी को दैनिक यज्ञ करना आ जाना चाहिए।

(11) **खाना :** अच्छी तरह से समझाकर विद्यार्थियों के मन में यह धारणा बैठा देनी चाहिए कि संध्या व यज्ञ के उपरांत ही उन्हें खाना खाना चाहिए। सुबह के नाश्ते में दूध, फल, अंकुरित एवं उबले हुए चने, मूंग साबुत और मौठ या अन्य पौष्टिक आहार लेना चाहिए। डबल रोटी या पराँठा इत्यादि भी कभी-कभी खा सकते हैं। दोपहर और रात के भोजन में रोटी, सब्जियों, दालों, और सलाद इत्यादि खाने की प्रेरणा देते हुए उनसे शाकाहारी भोजन के लाभ और माँसाहारी भोजन से होने वाली हानियों की विस्तार से चर्चा करनी चाहिए। बच्चों को फास्ट फूड और मैदे से बनी नूडल्स इत्यादि से परहेज करने से भी अवगत कराएँ। उन्हें अच्छी तरह से यह बता देना चाहिए कि क्योंकि – मैदा, मेदे (पेट) को खराब करता है, अतः ऐसी चीजों को कभी-कभी तो ले सकते हैं, लेकिन नियमित भोजन में इनको लेना स्वास्थ्य के लिए बड़ा हानिकारक होता है।

बच्चों को समय पर खाना, बासी खाना न खाने, न ज्यादा

गर्म न ज्यादा ठंडा खाना, खूब चबा-चबाकर खाना और खाने के बाद कुल्ला कर के हाथ-मुँह धोने की पूरी प्रक्रिया उन्हें विस्तार से समझानी चाहिए। नीचे बैठकर खाने और मेज-कुर्सी पर बैठकर खाने व पार्टियों में खाने के नियमों और तरीकों पर भी रोशनी डालनी चाहिए, ताकि बच्चे प्रत्येक दृष्टिकोण से खानपान के संबध में उचित व अनुचित का भेद ठीक से समझ सकें।

बच्चों को ठंडे-पेयों–कोकाकोला, पेप्सी, लिम्का, थम्जअप इत्यादि से होने वाली हानियों से भी अवगत करवा देना चाहिए। उन्हें विज्ञान की प्रयोगशाला में ले जा कर इन ठंडे पेयों की पी.एच. वैल्यू निकालकर दिखाएँ और तेजाब व फिनायल की पी.एच. वैल्यू निकालकर तुलना करें, जो लगभग एक ही आएगी इससे उनको यह भली-भाँति समझ में आ जाएगा कि उनके लिए क्या पीना ठीक है और क्या गलत ? ऐसे ठंडे पेय के स्थान पर बच्चों को ताजे फलों और सब्जियों के रस, दूध, लस्सी, छाछ, नींबू-पानी, सत्तू इत्यादि को पीने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए, जो उनके शरीर व स्वास्थ्य के लिए अत्यंत उपयोगी है।

(12) **विद्यालय की उपयोगिता :** विद्यार्थियों को प्रसन्नता से विद्यालय में जाने के लिए उत्साहित करना चाहिए। शिक्षा की उपयोगिता उन्हें समझाते हुए उनमें निरंतर सीखने की ललक पैदा करना शिक्षक का परम कर्त्तव्य है। उदाहरण के लिए बच्चों को उन महापुरुषों की कहानियाँ सुनानी चाहिए जिन्होंने विद्याप्राप्ति के लिए घोर प्रयत्न, तप व साधना की थी। डी.ए.वी. के संस्थापक महात्मा हंसराज के बचपन व भारत के दूसरे प्रधानमंत्री लाल बहादुर शास्त्री की कहानियाँ इस संदर्भ मे बहुत प्रेरक हैं।

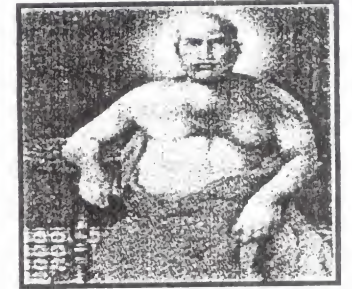
आर्य समाज के अनमोल रत्न

स्वामी विरजानंद सरस्वती

स्वामी दयानंद सरस्वती

स्वामी श्रद्धानंद

श्यामजी कृष्ण वर्मा

महात्मा हंसराज

स्वामी दर्शनानंद

गुरू कौन हैं ?

माता, पिता और शिक्षक हमारे गुरू हैं।

बड़ों से कैसे बात करनी चाहिए ?

बड़ों से सम्मानपूर्वक बात करनी चाहिए।

क्या खाना चाहिए ?

साग–सब्जी, सलाद, फल, दाल–रोटी, अंकुरित चने, मौठ, दही–घी इत्यादि पौष्टिक आहार खाना चाहिए।

क्या नहीं खाना चाहिए ?

बाजार की चीजें, फास्ट फूड, नूडल्स, मांस, मछली, अण्डे इत्यादि नहीं खाने चाहिए ।

क्या पीना चाहिए ?

दूध, लस्सी, छाछ, नींबू–पानी, सतू, फलों और सब्जियों का रस इत्यादि पीना चाहिए ।

क्या नहीं पीना चाहिए ?

कोका कोला, पेप्सी, लिम्का, थम्जअप आदि पेय पदार्थ, बीयर, शराब इत्यादि नहीं पीने चाहिए ।

बचपन में महात्मा हंसराज अपने स्कूल से दोपहर को जब अपने घर वापस आते थे तो रास्ते में नदी के तट पर रेत बहुत गर्म होती थी, जबकि उनके पास जूते भी नहीं थे। गर्म रेत पर चलते-चलते जब उनके पैर जलने लगते थे, तो वह अपनी लकड़ी की तख्ती (उन दिनों लिखने के लिए लकड़ी की तख्ती का प्रयोग होता था) पैरों के नीचे रखकर थोड़ा-सा विश्राम करते थे और फिर गर्म रेत पर भागते थे, जब गर्म रेत पर और चलना उनके लिए असह्य हो जाता था तो वह पुनः तख्ती का प्रयोग करते थे। इतनी कठिन परिस्थितियों में उन्होंने शिक्षा-ग्रहण की थी और आज उनके द्वारा संस्थापित डी.ए.वी. विद्यालयों में लगभग दस लाख विद्यार्थी प्रतिवर्ष शिक्षा-ग्रहण कर रहे हैं।

स्वतंत्र भारत के दूसरे प्रधानमंत्री माननीय श्री लाल बहादुर शास्त्री जी बड़े गरीब परिवार से थे। उनका विद्यालय नदी के उस पार था और नाव में बैठकर उस पार विद्यालय में जाने के लिए नाविक को देने के लिए उनके पास किराए के पैसे नहीं होते थे, इसलिए वह अपना बस्ता पीठ पर बाँधकर रोज तैरकर नदी पार करते थे और इस प्रकार वे अपने विद्यालय पहुँचते थे।

इसी प्रकार की अन्य कहानियों से प्रेरित करके विद्यार्थियों का उत्साह बढ़ाना–उनका प्रसन्नता से विद्यालय में आना व उनमें एक नया जोश पैदा करना–शिक्षक का कर्त्तव्य है, ताकि शिक्षा-ग्रहण करके विद्यार्थी अपने विद्यार्थी जीवन में ही समाज और देश के लिए कुछ कर दिखाने की प्रेरणा ग्रहण कर लें।

शिक्षक को विद्यालय जाते हुए व विद्यालय से घर वापस आते हुए सामान्य व्यवहार के निर्देश विद्यार्थी को देने चाहिए,

जिसमें सड़क पर देख-भालकर चलना, सड़क पर पड़ी वस्तुओं को ठोकर मारकर न चलना, अपने बाईं ओर चलना, साइकिल, स्कूटर, मोटरसाइकिल या कार को सीमित गति से चलाना । सिर पर हेलमेट का प्रयोग करना, रास्ते पर सीधा चलना, टेढ़े चलने की आदत से बचना, शांति से चलना, दौड़कर सड़क पार न करना, रास्ते में बतियाते या शोर मचाते हुए न चलना, आते-जाते किसी प्रकार की छेड़खानी न करना, घर से सीधा विद्यालय और विद्यालय से सीधा घर वापस जाना इत्यादि बातें विद्यार्थियों को विस्तार से समझा देनी चाहिए।

पाठशाला में जाकर अध्यापकों और साथियों को हाथ जोड़कर 'नमस्ते जी' कहना और 'चरणस्पर्श' करने का तरीका भी बताना चाहिए। आमतौर पर बच्चों को जब उन्हें कोई पुरस्कार मिलता है तो वह पुरस्कार देने वाले के पैरों को छूने के लिए झुकते तो हैं, लेकिन ऐसा आमतौर पर देखा गया है कि वह उसके घुटनों तक ही पहुँच कर रह जाते हैं । अतः शिक्षक को हाथ जोड़कर 'नमस्ते जी' कहने का और 'चरणस्पर्श' करने का तरीका व महत्त्व बच्चों को अच्छी तरह से समझाना चाहिए।

(13) **विद्यालय में पढ़ना :** विद्यार्थियों को कक्षा में चुपचाप अनुशासन में बैठने का अभ्यास भी शिक्षक को करवाना चाहिए। केवल बार-बार चिल्लाकर यह कहना कि 'चुप हो जाओ' अच्छे शिक्षक की पहचान नहीं है। शिक्षक विद्यार्थियों को निर्देश दें कि वह विद्यालय में कभी भी उँचे स्वर में या चिल्लाकर न बोलें। हमेशा संयम में रहते हुए शांत स्वर में बातचीत किया करें। विद्यार्थी नीचे टाट पर, डेस्क पर या मेज-कुर्सी पर कैसे बैठे ?

वैदिक प्रश्नोत्तरी

तुम कौन हो ?
हम आर्य हैं।

आर्य किसे कहते हैं ?
श्रेष्ठ तथा धर्मात्मा व्यक्ति को आर्य कहते हैं।

ईश्वर का निज नाम क्या है?
ईश्वर का निज नाम 'ओ३म्' है ।

तुम्हारा धर्म कौन सा है ?
हमारा धर्म वैदिक धर्म है।

वैदिक धर्म किसे कहते हैं ?
वेदों के अनुसार जो धर्म है, उसे वैदिक धर्म कहते हैं।

वेद क्या है ?
वेद ज्ञान का संग्रह है।

वेद कितने हैं ?
वेद चार हैं – ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद और अथर्ववेद ।

संध्या कब करनी चाहिए ?
प्रातः काल सूर्योदय के समय तथा सायंकाल सूर्यास्त के समय संध्या करनी चाहिए।

श्रेष्ठ मनुष्य कौन है?

संसार में तीन प्रकार के मनुष्य होते हैं:-

साधारण, मध्यम और उत्तम

साधारण मनुष्य वे होते हैं जो विघ्नों के भय से काम शुरू ही नहीं करते। यदि वे कोई काम करने की सोचते हैं, तो आवश्यक वस्तुओं की कमी या विघ्नों का भय उन्हें काम करने से रोक देता है।

मध्यम मनुष्य वे होते हैं जो काम को आरम्भ तो कर देते हैं, परन्तु जब विघ्न पड़ते हैं तो छोड़ देते हैं।

उत्तम मनुष्य वे होते हैं जो परमात्मा पर विश्वास करके काम आरम्भ कर देते हैं। फिर चाहे लाखों विघ्न पड़ें, शरीर के टुकड़े हो जायें, फिर भी काम को नहीं छोड़ते। वे काम को अवश्य पूरा करते हैं।

बच्चों! तुम्हें भी उत्तम मनुष्य बनना चाहिए ।

उसे सीधा बैठने का सही तरीका बताना चाहिए। उन्हें रीढ़ की हड्डी व गरदन सीधी रखकर बैठना व जितना उचित हो उतना गरदन झुका कर लिखना भी शिक्षक को सिखाना चाहिए। विद्यार्थी को लिखने-पढ़ने की जैसी आदत इस आयु में पड़ जाती है, वह जीवन पर्यंत वैसे ही करता रहता है । अतः शिक्षक को अपने विवेक द्वारा उन्हें निर्देशित करना चाहिए।

जब शिक्षक पढ़ा रहा हो तो सभी विद्यार्थी मन लगाकर पढ़ें ऐसा शिक्षक को सुनिश्चित करना चाहिए। उसके लिए शिक्षक को उन्हें सुनने की कला से भी अवगत करवाना चाहिए कि किस प्रकार विद्यार्थी को अपने कान, मन, बुद्धि और आत्मा को पूरी तरह से शिक्षक के पाठ की ओर लगाना है और यदि कुछ समझ में ना आए तो उसको पूछने में उन्हें झिझकना नहीं चाहिए और ना ही आलस्य करना चाहिए।

शिक्षक को बच्चों के श्रुतलेख की ओर विशेष ध्यान देना चाहिए । आमतौर पर शिक्षक कॉपी में इतना भर लिख देते हैं कि 'श्रुतलेख सुधारो' और इसी से अपने कर्त्तव्य की इतिश्री समझ लेते हैं। लेकिन उनको सही तरीके से वर्णमाला के प्रत्येक अक्षर का लिखकर अभ्यास करवाना चाहिए और जहाँ कहीं, कभी भी विद्यार्थी द्वारा ठीक नहीं लिखा जाता तो उस विशेष अक्षर को बार-बार उससे लिखवाकर उसका लेखन ठीक करवाना चाहिए ।

विद्यार्थी को एकांत में पढ़ने और स्मरण करने कि विधि बतानी अत्यंत आवश्यक है। वैसे तो विषय को अच्छी तरह समझकर व स्वयं लिखकर स्मरण करना ही इसका सबसे बढ़िया तरीका है। लेकिन पाठ को बार-बार दोहराकर और उसे लिखकर

भी स्मरण किया जा सकता है।

(14) **खेलना :** शिक्षक को चाहिए कि वह खेल-कूद के विविध विषयों का ज्ञान विद्यार्थियों को कराएँ, खेलों की पहचान करवानी चाहिए जिसमें फुटबॉल, क्रिकेट, हॉकी, लॉन टेनिस, टेबल टेनिस, बैडमिंटन, खो-खो, तैराकी, एथलेटिक्स व कुश्ती इत्यादि शामिल हों । उन्हें विश्व-स्तर पर होने वाले ओलिंपिक, एशियाइ, एफ्रो-एशियाइ, कॉमनवेल्थ आदि खेल-प्रतियोगिताओं की पूरी जानकारी देकर यह भी बताएँ कि भारत ने तैराकी व एथलेटिक्स में आज तक कोई स्वर्ण पदक नहीं जीता। बच्चों को प्रेरणा दें कि वह प्रतिदिन शाम को खेलने अवश्य जाएँ। यदि वह तेज दौड़ने, कूदने का निरंतर अभ्यास करें तो हो सकता है कि एक दिन वह विश्व स्तर की प्रतिस्पर्द्धाओं में भाग लेकर देश का नाम रोशन करें।

विद्यार्थियों को खेलते समय केवल मुँह से ही नहीं, अपितु नाक से भी साँस लेने का अभ्यास करवाना चाहिए । खेलते समय सदैव रुमाल अपने पास रखना चाहिए, ताकि पसीना आने पर, उसे शरीर से साफ किया जा सके।

शिक्षक को खेल-भावना के बारे में विद्यार्थियों को विस्तार से बताना चाहिए। उन्हें जीतने पर ज्यादा खुशी या अहंकार नहीं होना चाहिए और हारने पर दुखी या हतोत्साहित भी नहीं होना चाहिए, बल्कि हारने पर उन्हें और अधिक मेहनत करके अगली बार जीतने का प्रयास करना चाहिए । खेल-भावना के अंतर्गत खेलते समय कोई बेईमानी नहीं करनी चाहिए और खेल के किसी नियम का उल्लंघन भी नहीं करना चाहिए। यदि किसी कारणवश

विद्यार्थियों के लिए सत्य के काम

1. आज से हम मुँह से सत्य बोलेंगे। मन में सत्य सोचेंगे। हाथ–पाँव से सच्चे काम करेंगे।
2. हम बड़ी से बड़ी कठिनाई से बचने के लिए भी असत्य न बोलेंगे।
3. हमसे कोई वस्तु टूट या खो जाएगी तो भी दंड के भय से झूठ नहीं बोलेंगे।
4. माता–पिता को सत्य बता देंगे।
5. यदि पाठ याद नहीं किया या लिखने का काम नहीं किया तो गुरुजी को सच–सच बता देंगे।
6. हम झूठा बहाना बनाकर बाजारों में घूमने के लिए गुरुजी से छुट्टी न माँगेगे।
7. यदि हम श्रेणी में उपस्थित न रहे तो भी गुरुजी से झूठी बात नहीं कहेंगे।
8. किसी की भी झूठी शिकायत नहीं करेंगे।
9. परीक्षा में नकल नहीं करेंगे।

- धर्मपाल शास्त्री

बोलना पड़ता है। दूसरे के लिए तीसरा और तीसरे के लिए चौथा। इस प्रकार झूठ का चक्कर चलता रहता है। उधर झूठा आदमी डरता है कि झूठ का पता चल गया तो मैं पकड़ा जाऊँगा। होता भी ऐसा ही है।

झूठ खोटे सिक्के के समान है। जैसे खोटा सिक्का नहीं चलता। हो सकता है, खरे के नाम पर खोटा सिक्का भी कुछ दिन चल जाए, पर एक न एक दिन वह पकड़ा जाता है। लोग झूठे आदमी को बुरा कहते हैं। सरकार उसे दंण्ड देती है। झूठे आदमी पर लोग विश्वास नहीं करते।

झूठे गड़रिए की कहानी

एक गड़रिया था। वह गाँव के बाहर जंगल में भेड़–बकरियाँ चराता था। एक दिन उसने लोगों का तमाशा देखने के लिए झूठ ही शोर मचा दिया–''शेर आया! बचाओ! बचाओ!'' शोर सुनकर गाँव के लोग दौड़ आये। गड़रिए ने उन्हें चिढ़ाया और उनकी खिल्ली उड़ाई। अगले दिन सचमुच शेर आ गया। झूठे गड़रिए ने फिर शोर मचाया – ''शेर आया! बचाओ! बचाओ!'' पर आज उस पर किसी ने विश्वास नहीं किया और उसे बचाने कोई नहीं आया। उसे शेर खा गया।

इस प्रकार झूठे आदमी पर कोई विश्वास नहीं करता। अतः हमें सत्य बोलना चाहिए।

आपसे या निर्णायकों से कोई भूल हो गई हो और वह बात आपकी जानकारी में आ जाए तो तुरंत अभी भूल को स्वीकार करके भूल-सुधारकर लेना चाहिए । खेल में कोई भी जीते या हारे लेकिन खेल-भावना की सदैव विजय होनी चाहिए। इस प्रकार की शिक्षा विद्यार्थियों के मन में अच्छी तरह बैठा दें।

(15) **घर वापिस जाना :** शिक्षक को चाहिए कि वह विद्यार्थियों को अपने घर में जो व्यवहार उन्हें करना है, उसके बारे में भी बताएँ। जब विद्यार्थी विद्यालय से घर वापस जाएँ तो माता-पिता सहित घर में सभी का अभिवादन करें। घर के विभिन्न कार्यों में यथाशक्ति सहयोग करें। यदि माता-पिता या घर का कोई भी सदस्य कोई काम कहता है तो उसे सहर्ष करने को उद्धत रहें। ना-नुकर या बहानेबाजी कभी न करें। घर में कोई बीमार हो जाए तो उसका विशेष ध्यान रखें और जितना संभव हो सके तन-मन से उसकी सेवा करें। घर में माता-पिता की सेवा करना और उनकी आज्ञानुसार कार्य करना ही उनकी भक्ति है।

(16) **मनोरंजन :** आज कल घर में मनोरंजन का अर्थ रेडियो, टेप रिकॉर्डर सुनना या टी. वी. देखना मात्र ही रह गया है। शिक्षकों को चाहिए कि वह टी.वी. कार्यक्रमों को देखने में विद्यार्थियों का मार्गदर्शन करें। विद्यार्थियों को कितना और क्या देखना चाहिए और क्या नहीं देखना चाहिए, उसकी पूरी जानकारी उनको समय-समय पर देते रहना चाहिए। शिक्षक उन्हें प्रेरित करें कि वह अपने खाली समय में अपनी रुचि के अनुसार ड्राइंग, पेंटिंग, क्ले मॉडलिंग, किसी संगीत वाद्य यंत्र को बजाने, भजन व

गीत गाने और कविता-कहानी लिखने का निरंतर अभ्यास करते रहें, ताकि मनोरंजन के साथ-साथ कुछ सृजनशील और रचनात्मक कार्य भी वे कर सकें; क्योंकि यह उनके व्यक्तित्व में चार चाँद लगा देगा।

(17) **समाज-सेवा :** शिक्षक विद्यार्थियों को समाज के प्रति उनके कर्त्तव्य का बोध भी कराएँ। उन्हें सचेत करें कि वह अपने घर के आस-पास गंदगी न फैलने दें। यदि सफाई नहीं रहती तो संबंधित अधिकारियों को पत्र लिखें और जितनी भी जन-सुविधाएँ उपलब्ध हों सकें, उन्हें दिलवाने का प्रयत्न करें।

विद्यार्थियों को इसके लिए भी प्रेरित करें कि उनके घर में काम करने वाला या घर के आस-पास यदि कोई अनपढ़ है तो उसे वे कम से कम कुछ पढ़ना-लिखना तो सिखा दें । यदि हमारे सभी विद्यार्थी यह कार्य करने लगेंगे तो देश से निश्चय ही निरक्षरता समाप्त हो जाएगी। विद्यार्थियों को चाहिए कि समाज में रहते हुए वह गांधी जी के तीन बंदरों को कभी न भूलें । अपने मुँह से किसी की बुराई न करें, गाली-गलौच या अभद्र भाषा का प्रयोग कभी भी न करें। अपने कानों से किसी की बुराई, चुगली या लड़ाई-झगड़े की बात ना सुनें और न ही अपनी आँखों से बुरा देखें अर्थात् किसी की बुराई पर ध्यान न दें, अपितु उसमें यदि कोई अच्छाई है तो उसको अवश्य ग्रहण करें।

(18) **देश-सेवा :** विद्यार्थियों को देश-सेवा के लिए भी निरंतर प्रेरित करना शिक्षक का कर्त्तव्य है। यदि कोई विद्यार्थी अपने आस-पास किसी एक अति निर्धन और असहाय व्यक्ति की

"सत्य कहो जो मीठा प्यारा ।
सत्य कहो मत कड़वा खारा।।"

हमें ऐसा सत्य नहीं कहना चाहिए जो भले आदमी को बुरा लगे। जैसे अंधे को 'अंधा' और लँगड़े को 'लँगड़ा' कहकर चिढ़ाना ठीक नहीं है।

सत्य के लाभ

सत्य बोलने के अनेक लाभ हैं। सत्य बोलने से मनुष्य का मन साफ हो जाता है। उसकी सब बुराइयाँ धीरे–धीरे दूर हो जाती हैं। उनकी जगह मनुष्य में सब अच्छाइयाँ आ जाती हैं। सच्चे मनुष्य को सब प्यार करते हैं और उसका नाम प्रसिद्ध हो जाता है। सत्यवादी की बात पर सब लोग विश्वास करते हैं। वह निडर भी होता है। गांधीजी शरीर से दुबले–पतले थे, पर वे अंग्रेजों की तोपों से भी नहीं डरते थे और सत्य कहते थे।

झूठ से हानि

सत्य का उल्टा असत्य है। इसी को झूठ कहते हैं । असली बात को मन में छिपाकर नकली बात मुँह से कहना असत्य है। मूर्ख लोग समझते हैं कि झूठ बोलना बड़ा आसान है, किन्तु बात इससे बिल्कुल उलटी है। झूठ बोलना बड़ा कठिन है। सच्चाई को छिपाने के लिए अनगिनत बहाने बनाने पड़ते हैं। फिर एक बार झूठ बोलने से काम नहीं चलता। पहले झूठ को छिपाने के लिए दूसरा झूठ

अध्यापक जी ने घर से करके लाने के लिए कुछ प्रश्न दिए। अगले दिन केवल गोपालकृष्ण गोखले के सभी उत्तर ठीक निकले अन्य किसी के नहीं। इससे प्रसन्न होकर अध्यापक जी गोखले को इनाम देने लगे। किन्तु यह क्या ? खुश होने के बदले गोखले रोने लगा। अध्यापक जी ने रोने का कारण पूछा तो गोखले बोला–"गुरुजी! मैं झूठी बात के लिए इनाम लेना नहीं चाहता। सत्य बात यह है कि एक प्रश्न का उत्तर मैंने अपने एक साथी की कापी से देखकर लिखा है।" यह सुनकर अध्यापक जी और भी अधिक प्रसन्न हुए और बोले – "अब मैं यह इनाम तुम्हें सत्य बोलने के लिए दे रहा हूँ।"

इस प्रकार गोपालकृष्ण गोखले बचपन में ही सत्यवादी थे। इसलिए बड़े होकर वे एक महान् नेता बने। हम भी सत्य बोलेंगे तो हम भी बड़े आदमी बनेंगे।

समझने की बातें

सत्य का मतलब केवल मुँह से सच बोलना ही नहीं। सच बोलना तो आधा सत्य है। पूरे सत्य के तीन अंग हैं – (1) हम मन में सत्य बात सोचें, (2) हम मुँह से सत्य बात कहें, (3) हम हाथ–पाँव से सच्चे काम करें। सत्य बोलना बड़ा सरल है। इसमें न रुपया–पैसा खर्च होता है और न हाथ पाँव थकते हैं। जैसी बात मन में है वैसी ही मुँह से कहो और वैसी ही करो – यही सबसे बड़ा सत्य है। सत्य भाषण एक सुनहला नियम है।

मदद या सेवा करता है तो यह उसकी देशभक्ति की सबसे बड़ी पहचान है। विद्यार्थी अपने घर के पास किसी भी हस्पताल या स्वास्थ्य केंद्र में जाकर जरूरतमंदों की सेवा कर सकता है। निर्धन रोगियों को खाना या फल आदि बाँट सकता है। वह यह काम अपने जन्मदिन पर या विभिन्न त्योहारों के अवसर पर करके देश-सेवा का पुनीत कार्य कर सकता है।

(19) **पर्यावरण की रक्षा :** शिक्षक विद्यार्थियों को पर्यावरण की रक्षा हेतु प्रेरणा दे। उन्हें प्रेरित करे कि प्रत्येक विद्यार्थी वर्ष में कम से कम एक बार अपने जन्मदिन पर किसी सार्वजनिक जगह पर नीम, पीपल, जामुन, अमलतास इत्यादि का एक पेड़ अपने हाथों से अवश्य लगाए और वर्ष भर उसकी देखभाल करता रहे ताकि सुंदर पर्यावरण का निरंतर निर्माण होता रहे । विद्यार्थी को चाहिए कि वह ध्वनि (शोर) के पर्यावरण का भी ध्यान रखें और अपना स्टीरियो, रेडियो, टी.वी. बहुत कम, जितनी कि सुनने के लिए पर्याप्त हो उतनी आवाज में बजाएँ। स्वास्थ्य और पर्यावरण की रक्षा हेतु सिगरेट-बीड़ी न पिएँ । पान मसाला, तंबाकू का कभी सेवन न करें। उन्हें समझाएँ कि कागज भी पेड़ों से बनता है, अतः जितनी आवश्यकता हो, उतना ही कागज का प्रयोग करें और बिना कारण इसे बरबाद न करें। बिजली, पानी, पेट्रोल इत्यादि का भी उतना ही प्रयोग करें जितनी आवश्यकता हो। किसी भी वस्तु का दुरुपयोग न करने से पर्यावरण सुरक्षित रहता है। ऐसा ज्ञान प्रत्येक शिक्षक को अपने विद्यार्थी को देना चाहिए ।

(20) **रात को सोने से पहले** : शिक्षक विद्यार्थी को यह अच्छी तरह समझा दें कि जल्दी सोना और जल्दी उठना स्वास्थ्य के लिए हितकर है। अतः देर रात तक नहीं जागना चाहिए, क्योंकि ऐसा करने से अगले दिन की दिनचर्या पर बहुत बुरा असर पड़ता है। अतः विद्यार्थी को रात्रि दस बजे तक सो जाना चाहिए।

सोने से पहले माता-पिता की चरण वंदना करना, दिन में अपने द्वारा किए गए सभी कार्यों का आकलन करना और दिन-भर में जहाँ कहीं भी कोई गलती हुई हो, उसका अपने आप निरीक्षण करना और उसको फिर दुबारा ना दोहराने का संकल्प लेकर, ईश्वर को स्मरण करते हुए सो जाना। शिक्षक विद्यार्थी को बताएँ कि कभी भी मुँह ढककर नहीं सोना चाहिए और सोते समय नाक से ही साँस लेना चाहिए ।

उपरिलिखित बीस सामान्य ज्ञान की बातों को विद्यालय के सबसे छोटे बच्चों को यदि छोटी-छोटी कविताओं, गीतों और कहानियों के माध्यम से पढ़ाया जाए तो वह इन्हें प्रसन्नता व तीव्र गति से सीखते हैं। अतः शिक्षक को पढ़ाई में इनका भरपूर प्रयोग करना चाहिए।

सत्य का अर्थ

सच, अर्थात् ठीक–ठीक और सच्ची बात करना। उनमें से हम कुछ न छिपाएँ और न अपनी तरफ से कोई बनावटी बात बनाएँ।

एक सच्ची घटना

एक सत्य घटना श्री गोपालकृष्ण गोखले के जीवन की है। तब वे एक विद्यालय में पढ़ते थे। एक दिन श्रेणी में

सत्य

सत्य का अर्थ है, सच बोलना, सच मानना और सच करना। सत्य की बड़ी महिमा है। सब वेद और शास्त्र सत्य को सबसे बड़ा गुण मानते हैं। संसार सत्य से चल रहा है। व्यास जी कहते हैं, कि तराजू के एक पलड़े पर सब वेद–शास्त्र रख दो और दूसरे पलड़े पर सत्य, तो सत्य सब वेद–शास्त्रों से बढ़ जाएगा।

सत्य बोलने से सबमें विश्वास पैदा होता है। बड़े–बड़े व्यापार, लेन–देन आदि सत्य से चलते हैं। सत्य मन को शुद्ध करता है। गंगा में नहाने से मन शुद्ध नहीं होता, सत्य का पालन करने से ही मन शुद्ध होता है। सच बोलने वाले पर हर कोई विश्वास करता है।

भारत में ऐसे बहुत महापुरुष हुए हैं जो सत्य बोलने वाले थे। इन महा पुरुषों में सत्यवादी हरिश्चन्द्र का नाम सबसे ऊंचा है। उस ने सत्य की रक्षा के लिए अपना तन, मन, धन, स्त्री, पुत्र आदि सब कुछ सौंप दिया। महात्मा गांधी, स्वामी दयानन्द, महात्मा हंसराज आदि महापुरुष सत्यवादी थे। सच बोलने के कारण ही उनका नाम है। सब उनका यश गाते हैं।

आज हमारे देश में रिश्वत व भ्रष्टाचार का बाजार गर्म है। लोगों का ईमान मिट रहा है। स्वास्थ्य गिर रहा है। मंहगाई और बेकारी बढ़ गई है। देश गिरावट की ओर जा रहा है। कहीं पर भी अनुशासन नहीं रहा। जिस तरफ देखो अंधेर मचा हुआ है। इसका मुख्य कारण असत्य एवं झूठ का व्यवहार है।

हमारे पूर्वजों ने इसलिए कहा था, कि सत्य से बढ़कर कोई गुण नहीं है।

प्रार्थना

त्वमेव

त्वमेव माता च पिता त्वमेव
त्वमेव बन्धुश्च सखा त्वमेव ।

त्वमेव विद्या द्रविणं त्वमेव
त्वमेव सर्वं मम देव देव ।।

हे ईश्वर ! आप ही हमारे माता है
और आप ही हमारे पिता हैं।
आप ही हमारे बन्धु हैं और आप ही
हमारे सखा हैं।
आप ही हमारी विद्या है और आप
ही हमारे धन हैं।
हे प्रभु ! आप ही हमारे सर्वस्व हो।

ओ३म्

"ओ३म्" प्रभु का सबसे अच्छा और प्यारा नाम है। "ओ३म्" सबका रक्षक और पालक है। वह सारे संसार का स्वामी है। वह हम सबका माता–पिता, बन्धु, सखा सब कुछ है। हम उसे कभी नहीं भूले ।

"ओ३म्" सब जगह समाया हुआ है। फूलों में, पत्तों में, पक्षियों में, पक्षियों की चहचहाट में, नदियों की कलकल में, सूर्य, चन्द्र, आकाश, तारों में, कण–कण में ओ३म् बसा हुआ है। संसार का कोई ऐसा स्थान नहीं हैं जहां ओ३म् न बसा हुआ हो।

"ओ३म्" ने ही पृथ्वी, जल, वायु, अग्नि, आकाश बनाए। इस संसार को चलाने वाला, नियमों में रखने वाला केवल एक "ओ३म्" ही है।

जिसने "ओ३म्" का ध्यान किया, उसने ही उसे पाया। ऋषियों, मुनियों, सन्तों, महात्माओं के कण्ठ से एक ही शब्द निकलता है "ओ३म्"

"ओ३म्" की महिमा का पार किसी ने नहीं पाया। वेद, शास्त्र सब उसकी महिमा गाते हैं। सब तप उसी को पाने के लिए किये जाते हैं।

"ओ३म्" हमें प्राणों से प्यारा है, हम सदैव उसे स्मरण करें और शुभ कर्म करते हुए उसको पाने का निरंतर प्रयास करें।

मनुष्यों और पशुओं में भेद है कि मनुष्य के पास बुद्धि है और पशुओं के पास बुद्धि नहीं है। अतः मनुष्यों की बुद्धि शुभ कार्यों में लगनी चाहिए, बुरे कार्यों में नहीं।

गोस्वामी तुलसी दास जी ने भी कहा है –

"जहां सुमति तंह संपति नाना। जहां कुमत तहं विपद निधाना।"

जहां अच्छी बुद्धि होती है, वहां अनेक प्रकार की सम्पत्ति धन आदि होते हैं और जहाँ बुरी बुद्धि होती है, वहां अनेक दुःख होते हैं।

इसलिए गायत्री मंत्र का अधिक से अधिक जाप करना चाहिए और बुद्धि को सदैव पढ़ने लिखने और शुभ कर्मों में लगाना चाहिए

गायत्री मंत्र का महत्व

ओ३म् भूर्भुवः स्वः। तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्।।

गायत्री मंत्र की बड़ी महिमा है। इसे चारों वेदों का सार भी कहा जाता है। इसके अर्थ सहित जाप करने से बुद्धि तेज होती है। गायत्री का जाप करने वाले का मनोबल सदैव ऊंचा रहता है।

गायत्री मंत्र वेदों का प्राण है। यह परम पवित्र मंत्र है।

ओ३म् का अर्थ है सबका रक्षक एवं पालन करने वाला। इस मंत्र में ईश्वर का स्वरूप बताते हुए कहा गया है कि वह सबको प्राण देने वाला, सबका प्राणाधार, प्राणों का भी प्राण है। वह सब दुखों को दूर करने वाला है। वह सर्वव्यापक है, कण–कण में समाया हुआ है। उस के श्रेष्ठ तेज का हम ध्यान करते हैं, जिससे हमारी बुद्धि अच्छे मार्ग पर चले। वह सविता, सारे संसार को पैदा करने वाला और शुभ कर्मों का प्रेरक है। उसके तेज और उसकी शुभ प्रेरणा को पाकर हमारी बुद्धि अच्छे कर्मों मे लगे। हम सदा अच्छे काम करें।

❖ओ३म् नाम सबसे प्यारा❖

ओ३म् नाम, ओ३म् नाम, सबसे प्यारा है,
सब प्राणियों के जीवन का इक यही सहारा है।

आकार, उकार, मकार से बनाता है प्यारा ओ३म्
सत्-चित्-आनंद स्वरूप कह कर पुकारा है
सब प्राणियों के...

कारीगरी विचित्र है, महिमा महान है, महिमा महान है,
हर वस्तु में व्यापक, हर वस्तु से न्यारा है।
सब प्राणियों के...

दरिया पहाड़ जंगल सूरज चांद व तारे, चांद व तारे,
जो दृष्टिगोचर हो रहा उसका पसारा है
सब प्राणियों के...

उसको सुरेन्द्र भूल कर सुख पाया न किसी ने, सुख पाया न किसी ने, सुख-शांति मिलती जहां उसका पंडारा है,
सब प्राणियों के...

हमारे माताजी–पिताजी

हम सबको कौन जन्म देते हैं ? कौन हमारा पालन–पोषण करते हैं ? जब हम जन्म लेते हैं, तभी से हमारी सारी जिम्मेदारी कौन उठाते हैं ? जब हम बिस्तर में मल–मूत्र कर देते थे तब कौन गीली जगह पर सोकर हमें सूखी जगह पर सुलाती है ? कौन हमें सदा प्यार करती है ? दिन–रात हमारा ध्यान कौन करती है ? स्वयं दुःख उठाकर कौन हमें सुख देती है ? हमें रोटी, दूध, मक्खन, मलाई–मिठाई, फल कौन देती है? प्यार भरे हाथ से हमें सदा कौन दुलारती है ? जानते हो वह कौन है, जो थपकियां देकर सुलाती है, मीठी आवाज से लोरियाँ सुनाती है, हमें भूखा देख आप भूखी रह जाती है और प्यासा देख प्यासी ?

वह हैं हमारी स्नेहमयी मां!

मां! का नाम सुनते ही हमारे मन में प्यार की प्यास जाग जाती है, भय भाग जाता है, दिल प्रसन्न हो जाता है। क्या हम ऐसी ममता की मूर्ति को भूल सकते हैं ?

माँ के साथ हमारे पिता क्या–क्या कष्ट नहीं उठाते ? हमें खिलाने, पढ़ाने और योग्य बनाने के लिए कौन परिश्रम करता है? परिवार का खर्चा कौन चलाता है? पढ़ाई का भार कौन उठाता है? अपनी गोदी में उठाकर वानरों की तरह कौन नाचता और नचाता है ? कौन हमें प्यार देता है?

वह हैं हमारे पिताजी ।

क्या ऐसे माता–पिता को हम भूल सकते हैं? अतः हमें सदैव उनकी सेवा करनी चाहिए। श्रवणकुमार की तरह कष्ट उठाकर भी निरंतर उनकी सेवा करो। जो अपने माता–पिता की सेवा करते हैं उनका सदैव कल्याण होता है और वह जीवन में सदा सुखी रहते हैं।

यज्ञ प्रार्थना

यज्ञ रूप प्रभो हमारे भाव उज्जवल कीजिए ।
छोड़ देवें छल कपट को मानसिक बल दीजिए ।।१।।

वेद की बोलें ऋचाएँ सत्य को धारण करें।
हर्ष में हों मग्न सारे, शोक सागर से तरें ।।२।।

अश्वमेधादिक रचाएँ यज्ञ पर उपकार को।
धर्म मर्यादा चलाकर लाभ दें संसार को ।।३।।

नित्य श्रद्धा भक्ति से यज्ञादि हम करते रहें ।
रोग-पीड़ित विश्व के संताप सब हरते रहें।।४।।

भावना मिट जाय मन से पाप अत्याचार की।
कामनाएँ पूर्ण होवें यज्ञ से नर नार की ।।५।।

लाभकारी हो हवन हर प्राणधारी के लिए।
वायु जल सर्वत्र हो शुभ गंध को धारण किए।।६।।

स्वार्थभाव मिटे हमारा प्रेम-पथ विस्तार हो।
इदन्न मम का सार्थक प्रत्येक में व्यवहार हो।।७।।

हाथ जोड़ झुकाए मस्तक वंदना हम कर रहे।
नाथ करुणारूप करुणा आपकी सब पर रहे।।८।।

यज्ञ

'यज्ञ' इस दो अक्षरों के छोटे से शब्द में जादू भरा है। यज्ञ का एक ही भाव है, परोपकार, दूसरों की भलाई करना।

यज्ञ को हवन भी कहते हैं। हवन करने से लोगों की बहुत भलाई होती है।

1. वायु शुद्ध होती है।
2. रोग दूर होते हैं।
3. चारों ओर सुगन्ध फैलती है।
4. वर्षा होती है।
5. अन्न पैदा होता है जिसे खाकर सब जीते हैं।

इसलिए स्वामी दयानन्द सरस्वती जी ने घर–घर में हवन करने का प्रचार किया।

अगर हमारे पास विद्या अधिक है, तो हमें अनपढ़ों को पढ़ाना चाहिए। धन अधिक है, तो गरीबों को दान करना चाहिए। बल अधिक है, तो कमजोरों की रक्षा करनी चाहिए। इसको भी यज्ञ कहते हैं। इसलिए विद्यार्थियों ! यज्ञ के प्रेमी बनो। घर में रोज यज्ञ किया करो और परोपकारी बनकर देश–जाति की सेवा करो।

माता–पिता भक्त
श्रवण कुमार

हमारे देश में एक महान् बालक का जन्म हुआ था। उसका नाम श्रवण कुमार था। वह बचपन से माता – पिता की सेवा करता था। उनका कहना मानता था। उसके माता–पिता अंधे थे। वह उन्हें नहलाने के बाद स्वयं नहाता था। उन्हें खिलाने के बाद स्वयं खाता था। उनके सो जाने पर ही स्वयं सोता था।

श्रवण के माता–पिता ने कहा, "हमें तीर्थ–यात्रा कराओ।" श्रवण ने एक बहँगी बनाई। उसने उसके एक ओर पिता को बिठाया, दूसरी ओर उसने माता को बिठाया। इस प्रकार बहँगी कंधो पर लिए उन्हें वह तीर्थो पर घूमाता रहा। घूमते–घूमते वह अयोध्या के पास पहुँचा। रात को सरयू नदी के किनारे वन में ठहरा। माता–पिता ने पानी माँगा। उसने घड़ा उठाया। पानी लेने वह सरयु नदी पर गया ।

उस रात वहाँ राजा दशरथ शिकार खेल रहे थे। घड़े में पानी भरने की आवाज को राजा ने सुना। उन्होंने समझा कि कोई जंगली हाथी पानी पी रहा है। उन्होंने शब्दबेधी बाण चला दिया। वह बाण श्रवण की छाती में लगा। वह 'हाय' बोलकर वहीं गिर पड़ा। राजा दशरथ वहाँ गए। उन्हें सही बात का पता चला। वे बहुत दुखी हुए। बाण निकालते समय श्रवण की मृत्यु हो गई। राजा दशरथ पानी लेकर उसके माता–पिता के पास गए। पुत्र का मरना सुनकर वे दहाड़ मारकर राने लगे। उन्होंने पुत्र के वियोग में प्राण त्याग दिए। मरने से पहले उन्होंने कहा, 'हमारी तरह तुम भी पुत्र–वियोग से मरोगे।' राम के वनवास के समय उनका शाप सही हुआ। राजा दशरथ ने पुत्र के वियोग से ही प्राण त्यागे। श्रवण का नाम अमर है। वह माता–पिता का सच्चा भक्त था।

शिक्षा

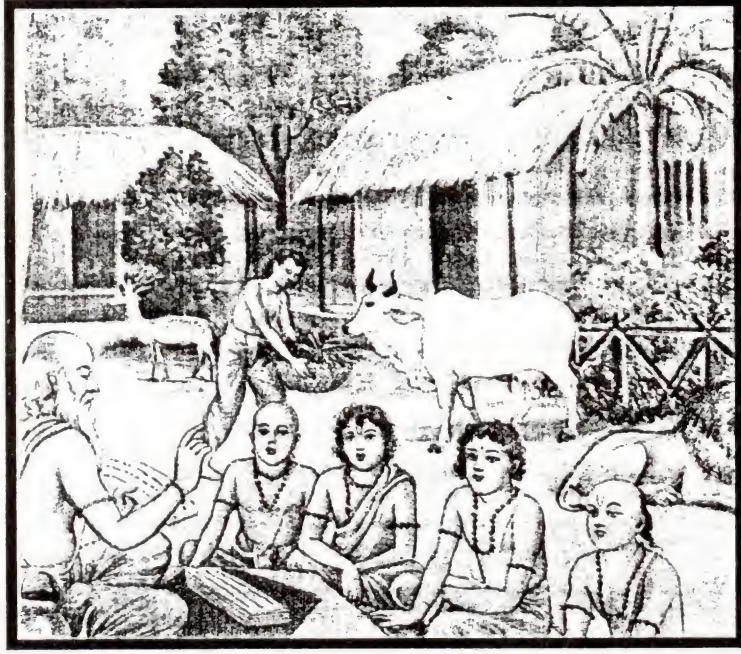
हमें भी अपने माता–पिता की श्रद्धा से सेवा करनी चाहिए।

विद्या से ही हमें मिले हैं। विद्या से रहित मनुष्य पशु के समान हैं।

विद्या मनुष्य का अपना अमूल्य धन है, जो सदा साथ रहता है। दूसरे धन खर्च करने या दूसरों को देने से घट जाते हैं। पर विद्या धन दूसरों को देने से सदा बढ़ता ही रहता है। कभी घटता नहीं । इसे जितना दूसरों के साथ बाटों, उतना ही बढ़ता जाएगा।

विद्या से हममें ज्ञान, नम्रता, शिष्टाचार, दया, परोपकार आदि अच्छे गुण आ जाते हैं। एक कहावत है कि राजा की पूजा देश में होती है, पर विद्वान् सब जगह पूजा जाता है। हमारे देश में कपिल, कणाद, गौतम, वाल्मीकि, वशिष्ठ आदि ऋषि विद्या के कारण ही पूजे जाते हैं। इस युग में महर्षि स्वामी दयानन्द जी ने अपने गुरु विरजानन्द जी से वेद–विद्या प्राप्त कर देश का बड़ा उपकार किया। महात्मा हंसराज, पं. गुरुदत्त एम.ए., स्वामी श्रद्धानन्द, महात्मा गाँधी, सुभाष चन्द्र बोस, रवीन्द्र नाथ टेगौर आदि अनेक विद्यावान् महापुरुष हमारे देश में जन्म ले चुके हैं।

विद्या से ही मानव अपनी उन्नति कर सकता है। मोक्ष भी विद्या से प्राप्त होता है। विद्या की महिमा अपार है। जो इस का आश्रय लेवे, उसका बेड़ा पार है। इसलिए सच्चे विद्यार्थी बनो ! विद्या से प्रेम बढ़ाओ। अपने गुरुओं का आदर करो। जीवन में यश प्राप्त करो।

विद्या

हमारे जीवन में विद्या सबसे बड़ा धन है। रुपया, पैसा, सोना, चांदी, हीरे, मोती आदि धन तो चोर चुरा ले जाते हैं, पर विद्या–धन कोई नहीं चुरा सकता।

मनुष्य और पशु में केवल यही भेद है, कि उसके पास विद्या है परन्तु पशु के पास नहीं है। विद्या से मनुष्य जितनी चाहे उतनी उन्नति कर सकता है। आजकल वैज्ञानिक चन्द्रलोक और मंगल ग्रह तक जा पहुंचे हैं। यह सब विद्या का प्रताप है। बिजली का पंखा, रेडियो, टैलीविजन, दूरभाष, मोटर साइकिल, कार, बस, रेल, हवाई जहाज आदि पदार्थ

हमारे गुरुजी

माताजी–पिताजी के बाद गुरुजी अर्थात शिक्षक का स्थान है। गुरु का अर्थ है, ज्ञान देने वाला, रास्ता दिखाने वाला। गुरुजी हमें पढ़ा–लिखाकर योग्य बनाते हैं। वह हमें सदा अच्छी सीख देते हैं। माताजी–पिताजी तो हमें जन्म देते हैं, पर गुरुजी हमें विद्या देकर दूसरा जन्म देते हैं। हमें हर तरह से योग्य व बुद्धिमान् बनाते हैं। गुरुजी के बिना ज्ञान नहीं मिलता ।

गुरुजी हमें केवल पढ़ाते ही नहीं, बल्कि उठने, बैठने, बात करने आदि का ढंग भी सिखलाते हैं। शिष्टाचार की बातें भी बतलाते हैं । वह ऐसी अच्छी शिक्षा देते हैं जिससे हम जीवन में सफल हो सकें।

हमें कष्ट सहकर भी अपने गुरुजनों की सेवा करनी चाहिए। उनके सामने कभी ढिठाई नहीं करनी चाहिए। स्वामी दयानन्द जी ने अपने गुरु विरजानंद दंडी जी से लाठियाँ खाकर भी उनकी सेवा की। गुरुजी हमारी गलतियों पर ही हमें दण्ड देते है। वह हमारा सुधार करते हैं। दण्ड देते हुए भी उनके मन में हमारे प्रति प्रेम होता है। विद्यालय में जाकर हमें सबसे पहले गुरुजी को प्रणाम करना चाहिए। हमें सदा अपने गुरुजी का आदर करना चाहिए। तभी उनके आशीर्वाद से हमें विद्या प्राप्त होगी।

गुरुभक्त आरुणि

महर्षि धौम्य के आश्रम में बहुत से शिष्य थे। वे सब गुरु जी की प्रेम से सेवा करते थे। एक बार शाम को वर्षा होने लगी। वर्षा जोर से हो रही थी। महर्षि ने सोचा, कि यदि जल के वेग से हमारे खेत की सीमा टूट जाएगी, तो खेत से सारा जल बाहर चला जाएगा। उसके बाद वर्षा न हुई तो खेत का अनाज सूख जाएगा। उन्होंने अपने शिष्य आरुणि को कहा, "बेटे, जाओ, खेत में जाकर देखो कि जल बाहर न निकलने पाए।"

गुरुजी की आज्ञा पाकर आरुणि वर्षा में भीगता हुआ खेत में गया, वहाँ उसने देखा कि खेत की सीमा पानी के वेग से एक जगह टूट चुकी है। वहाँ से पानी बाहर जा रहा है। आरुणि ने वहाँ मिट्टी रख दी, पर वह बह गई। और कोई उपाय न देखकर आरुणि वहीं पर लेट गया, जिससे जल का बहाव रुक गया।

ठंड से आरुणि का शरीर ठंडा पड़ गया पर वह जरा–सा भी नहीं हिला।

सवेरे संध्या–हवन करके सब छात्रों ने गुरुजी को नमस्कार किया। महर्षि धौम्य ने देखा कि आरुणि नहीं आया। उन्होंने दूसरे छात्रों से पूछा, "आरुणि कहाँ है?" वे बोले, "आपने उसे खेत को देखने के लिए भेजा था तब से वह नहीं लौटा।"

तब महर्षि कुछ विद्यार्थियों को लेकर खेत में गए और वहाँ आरुणि को पुकारा। आरुणि ठंड के मारे बोल भी न सकता था। महर्षि धौम्य उस जगह पहुँचे जहाँ वह पड़ा था। उन्होंने उसे उठाकर गले से लगाया और आशीर्वाद दिया, "तू बहुत विद्वान् हो।" आरुणि उनका आशीर्वाद पाकर बड़ा विद्वान् हुआ।